

# BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID

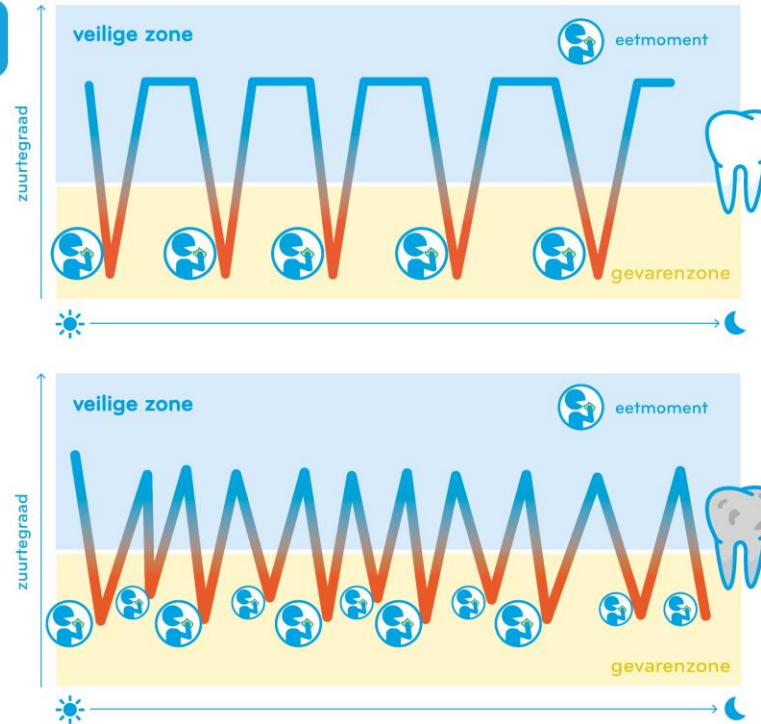


## MONDVRIENDELIJKE VOEDING



### MONDVRIENDELIJKE TIPS

- 1 Water is de beste keuze voor je mond.
- 2 Gun je tanden voldoende rust.
- 3 Eet maximaal 5 keer per dag.
- 4 Suikerhoudende dranken tellen ook als een eetmoment!
- 5 Eet niet meer na het tandenpoetsen, voor het slapengaan.





Wist jij dat...  
Je voor een gezonde  
mond best slechts **vijf**  
keer per dag eet?



**Zure, zoete of plakkerige voeding heeft een slechte invloed op de tanden. Ook net voor het slapengaan eten is niet goed voor je tanden.**



Door deze voeding wordt  
de zuurtegraad in de mond  
verstoord en daardoor heb  
je meer kans op **gaatjes** en  
**erosie**.





- **Streef naar maximaal 5 voedingsmomenten per dag.**
- **Ook zure en zoete dranken zoals (zero) frisdrank tellen mee!**